

Hrana na kojoj se raste

Foods to
Grow On



Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
Telephone: 573-751-6204

U skladu sa federalnim zakonom i politikom U.S. Odjela za poljoprivredu, ova institucija zabranjuje diskriminaciju na bazi rase, boje kože, nacionalnog porijekla, spola, godišta ili nesposobnosti. Za podnošenje žalbe zbog diskriminacije, pište na USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 29250-9410 ili nazovite (202) 720-5964 (glas i TDD). USDA je poslodavac koji pruža jednak priliku svima.

Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Missouri Deptmt of Health and Senior Services na 573-751-6204. Za građane koji imaju nesposobnost sluha ili govora su telefoni 1-800-735-2966. Glas 1- 800-735-2466.

POSLODAVAC JEDNAKIH PRILIKA/AFIRMATIVNIH AKCIJA #638/10-05

Usluge garantovane na osnovi bez diskriminacije.



Rodjenje do 12 mjeseci
Birth to 12 Months

Bosnian

Bosanski

Hrana na kojoj se raste Rodjenje do 12 mjeseci

Ovo je uputstvo koje pruža informaciju o ishrani za roditelje i staratelje beba. Ishrana je važna za fizički i mentalni razvoj vaše bebe.

Način ishrane formira se u veoma ranom uzrastu. Roditelji mogu pomoći bebama da razviju dobar način ishrane omogućavajući uzimanje hrane u prijatnoj atmosferi.

Ova brošura je samo uputstvo. Svaki primjer ishrane bebe varira zavisno od stope uzrasta, godišta, aktivnosti, i mnogih drugih faktora. Ako imate bilo kakvih pitanja o informaciji u ovom uputstvu, pitajte vašeg doktora, medicinsku sestruru, dijetetičara, ili registrovanog dijetetičara.



Savjeti za hranjenje

- Ponudite vašoj bebi male porcije hrane. Velike porcije mogu da obeshrabre bebu.
- Ako vaša beba ne voli neku hranu, budite sigurni da nastavljate da joj povremeno nudite hranu. Bebin ukus za hranu često se mijenja.
- Uvedite novu hranu zajedno sa hranom koju beba voli.
- **Nemojte** nuditi užinu pred vrijeme obroka. Vaša beba neće jesti dobro ako ste joj užinu dali pred vrijeme obroka.
- Izbegavajte slatkiše i čips.
- **Nemojte** staviti bebu u krevet sa boćicom mlijeka, soka ili zasladjenih tečnosti. To može uzrokovati propadanje zuba, rani gubitak zuba kod beba, i takođe može uzrokovati infekcije uha.
- Izbegavajte tvrdu ili okruglu hranu koja može uzrokovati zagrcnjavanje kao što su viršle, groždje, orasi, tvrde bombone, suho groždje, kokice, komadići jabuke, sirova šargarepa, karfiol i rotkvice.
- Izbegavajte hranu koja može zamjeniti hranljivu hranu i podstaći "sladak zub" kao što su kolači, testa, cerealijske prelivene šećerom, bombone, torte, "Kool-Aid", osvežavajuće napitke sa sodom i voćna pića sa veštačkom aromom.
- **Nemojte** davati med vašoj bebi.

O povrću i voću koje može izazvati zagrcnjavanje

Zbog rizika zagrcnjavanja, **NEMOJTE** hraniti vaše bebe slijedećim povrćem i voćem:

- Sirovo povrće (uključujući zeleni grašak, boraniju, celer, šargarepu, itd.)
- Kuhano ili sirovo cijelo kukuruzno jezgro
- Cijele komade konzerviranog voća
- Tvrde komade sirovog voća kao što su jabuka, kruška, ili lubenica
- Cijelo groždje, bobičasto voće, trašnje, loptice od lubenice, ili trešnjasti ili grozdasti paradajz (isjecite tu hranu u četvrtke, i sklonite peteljke i semenke, prije nego njima hranite starije bebe)
- Nekuhano sušeno voće (uključujući suho groždje)

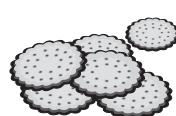


10 do 12 mjeseci



Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....	2 do 4 obroka u 24 sata ili prema zahtijevu ili
Željezom-Obogaćenu Formulu.....	20 do 24 unce u 24 sata
Cerealije za odojčad	8 do 10 supenih kašika dnevno Pomješano sa majčinim mlijekom ili formulom
Povrće	6 do 12 supenih kašika dnevno
Voće	6 do 12 supenih kašika dnevno
Voćni sok.....	4 do 6 unci dnevno
Meso/ Zmjene mesa	3 do 4 supene kašike dnevno
Cijelo jaje.....	Sa 12 mjeseci
Suhi toast	1/2 ili 1 parče dnevno
Makarone ili rezanac	4 do 6 supenih kašika



Vaša beba bi trebalo da jede većinu hrane sa stola i da nauči da se sama hrani. Beba će uzimati hranu sa njegovim/njenim prstima, i može da vežba sa kašikom. Očekujte da se vaša beba umrlja dok bude učila da se sama hrani.

Hrana koja se jede prstima - Kuhane šargarepe (isjeći šargarepe na četvrtke), kuhani zeleni grah, kriške banane, kriške kruške, kriške breskve, lubenica (bez semenki), meka dinja (bez semenki), kriške sira, krekeri, i makaroni.

Smanjenje apetita - Krajem prve godine, vaša beba će prestati brzo da raste i apetit će da se smanjuje. Vi ćete primetiti da vaša beba neće piti tako mnogo formule ili majčinog mlijeka i može se dogoditi da ima mnogo stvari koje joj se svidaju ili ne svidaju.



Vaša nova beba

Vašoj bebi će možda biti potrebno dvije do tri nedelje da se navikne na raspored hranjenja.

Mnoge bebe prolaze kroz period gladi ili iznenadnog porasta kada su stare otprilike dvije do četiri nedelje. Bebe obično plaču kada su gladne, ali nije svaki plać zahtjev za hranom. Bebe plaču kada treba da podrignu, kada žele da ih neko drži, kada žele da im se promijeni pelena ili imaju potrebu za sisanjem.

Debela beba ne znači zdrava beba. Preterano hranjenje tokom prve godine života može biti početak doživotnih problema sa ishranom.

Za bebe koje se doje, preporučuje se da budite vašu bebu svaka dva do tri sata (danju i noću) prve nedelje bebinog života ako bebe spavaju duži period vrijemena. Budjenje vaše bebe biće od pomoći u uspostavljanju vaše snabdjevenosti mlijekom. Općenito, bebe koje se doje bude se svaka dva i po do tri sata.

Za bebe koje se hrane boćicom, preporučuje se da vašu bebu budite svaka tri sata (danju i noću) prve nedelje bebinog života ako beba spava duži period vrijemena.

Hranjenje vaše bebe može uzeti 15 do 30 minuta. Opustite se i uživajte u vašoj bebi. Uvijek držite vašu bebu udobno blizu. U vrijeme hranjenja, bebe dobijaju i unošenje hrane i ljubav od osoba koje ih hrane. Većina beba udvostručava svoju rođenu težinu tokom četiri do šest mjeseci, i utrostručava svoju rođenu težinu do dvanaest mjeseci.

Dojenje

Savjeti kod dojenja:

- Perite ruke prije svakog dojenja.
- Nadjite udobno mjesto za dojenje tako da se možete opustiti.
- Najuobičajeniji položaj je takozvano držanje kao u kolijevci. Beba treba da bude na njenoj/njegovoj strani, licem okrenuta vama, stomak na stomak.
- Držite vašu dojku u "C" položaju sa prstima ispod dojke i palcem na vrhu.
- Trljajte bradavicom bebine usne dok on/ona širom ne otvorí usta. Vaša beba bi trebalo da obuhvati celu bradavicu i približno jedan inč vaše areole (zatamnjeno dijela oko bradavice) svojim ustima. Kada beba prihvati, prinesite bebu bliže vašem tijelu. Bebin nos i čelo trebalo bi da dodiruju vašu dojku.
- Vaša beba može željeti da sisa na jednoj ili obe dojke. Sačekajte da vaša beba prestane da sisa i predahne prije nego promjeni strane. Ako vaša beba sisa samo na jednoj strani, počnite na drugoj strani pri sljedećem dojenju.
- Dozvolite vašoj bebi da on/ona sisa tako često kako želi. Novorodjenčad će tipično sisati 8-12 puta u periodu od 24-sata.
- Vašoj bebi **nije** potrebna formula ili voda. Majčino mlijeko je savršena hrana.
- Uvijek se potrudite da vaša beba podigne poslije svakog hranjenja iz svake dojke, mada neke bebe mogu i da ne podrignu poslije svakog hranjenja.
- Novorodjenčad bi trebalo da imaju približno šest do osam mokrih pelena i najmanje dvije stolice dnevno.
- Vi se možete vratiti na posao i još uvijek dojiti ispumpavanjem vašeg mlijeka i čuvajući ga u frižideru ili zamrzivaču dok vam ne ustreba.

Za informaciju o pumpicama za dojke i pohranjivanju mlijeka, konsultujte vašeg zdravstvenog davaoca njegi, WIC dijetetičara, ili konsultanta za laktaciju.



8 do 10 mjeseci

Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....	2 do 5 obroka u 24 sata ili prema zahtijevu ili
Željezom-Obogaćenu Formulu.....	26 do 28 unci u 24 sata
Cerealije za odojčad	8 do 12 supenih kašika dnevno, Pomješano sa majčinim mlijekom ili formulom
Povrće	6 do 10 kašićica dnevno
Voće	6 do 10 kašićica dnevno
Voćni sok.....	4 unce dnevno
Meso/ Zamjene mesa	1 do 3 kašićice dnevno
Suhi toast	prema potrebi
Dodaci: Sir i jogurt	

Sir

- Grudvasti sir i blagi žuti sir

Jogurt

- Čist, bez semenki ili voćnih kožurica -



Podstičite bebe u ovom uzrastu da se same hrane komadićima kuhanog povrća i voća. Takođe, ponudite izmrvljeni hamburger, mekanu veknu od mesa, mekanu piletinu, tunu (vodeno pakovanje) i sočne nareske govedine i svinjetine.

Više o 7-om i 8-om mjesecu

Suhi grah

- Grah je dobra zamjena za meso. Kuhajte grah dok ne omekne. **Nemojte** dodavati začine ili masnoću.
- Propustite kuhani grah kroz cediljku da bi ste otklonili ljsuspe. Razredite ga sa sokom koji je ostao od kuhanja.

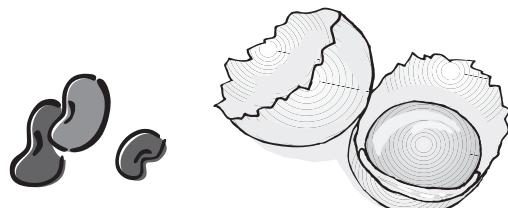
Žumanac

- Koristite samo žumanac (žuti dio jajeta). **Nemojte** bebu hraniti jajetom sve dok ne bude stara godinu dana zbog mogućnosti alergijske reakcije.
- Izgnječite tvrdo kuhani žumanac viljuškom i pomješajte sa malo majčinog mlijeka ili formule.
- Počnite sa jednom kašićicom žumanca i postepeno povećavajte količinu svakoga dana sve dok se ne pojede cijeli žumanac.

Formula u šolji

- Koristite malu plastičnu šolju sa drškama na svakoj strani.
- Ponudite dvije do četiri unce ili manje najednom. Kada beba nauči da koristi šolju, ponudite joj jednom dnevno. Postepeno povećavajte korištenje šolje a smanjujte korištenje boćice.

U ovom uzrastu, ponudite vašoj bebi hranu sa stola. Važno je ponuditi hranu da bi ste podstakli žvakanje. Počnite sa hranom lakom za gnječenje kao što su kuhani krompiri, šargarepe i banane. Onda dodajte drugo kuhano povrće i kuhano voće.



Ishrana boćicom

Savjeti za ishranu boćicom:

- Pripremite formulu prema instrukciji na etiketi.
- Koristite prokuhanu ili vodu iz boca sve dok vaša beba ne bude stara šest mjeseci. U mnogim slučajevima, je u redu koristiti vodu iz slavine poslije šest mjeseci starosti.
- Rupice na cuclama trebalo bi da budu dovoljno velike za mlijeko da lako ide kroz njih ali ne toliko velike da mlijeko za bebu izlazi suviše brzo.
- Otvorene kantice tečne formule trebalo bi pokriti i odmah staviti u frižider. Formulu iz frižidera koristite u roku od 48 sati.
- Ako nemate frižider, koristite formulu u prahu. Napravite samo jednu boćicu formule koliko je potrebno za svako hranjenje.
- **Ne** čuvajte ostatke formule u boćici za slijedeće hranjenje.
- **Ne** forsirajte bebu da završi boćicu kod svakog hranjenja. Forsirano hranjenje može uzrokovati probleme u ishrani kada beba bude starija.
- Kada hranite bebu, nagnite boćicu tako da je cucla ispunjena formulom.
- Za vrijeme hranjenja, beba će proglutati nešto zraka. Podrivanje dozvoljava bebi da ispusti zarobljeni zrak. Novorodjenčad i mlade bebe trebalo bi da podrignu poslije svake unce formule.
- **Ne** podupirite bebinu boćicu dok je hranite. Učinite vrijeme hranjenja toplim i prijatnim za vas i vašu bebu.
- **Ne** pokrivajte cuclu šećerom ili zasladjivačima u cilju prihvatanja boćice.
- **Ne** zamrzavajte formulu za odojčad.
- **Ne** koristite mikrotalasnu pećnicu za zagrevanje boćica sa formulom.



Rodjenje do 4 mjeseca

Za vrijeme prvih nekoliko mjeseci života, bebi je potrebno samo majčino mlijeko ili željezom obogaćena formula. Vašoj bebi **nije** potrebna čvrsta hrana prije nego napuni četiri mjeseca starosti zato što:

- Majčino mlijeko i formula imaju sve što je vašoj bebi potrebno da poraste i bude zdrava.
- Vaša beba **još uvijek** nema vještina da jede čvrstu hranu.
- Rano uvođenje čvrste hrane povećava mogućnost razvoja alergija i može dovesti do preterane potrebe za hranom i prevelike težine.

Svaka beba je individua za sebe; stoga, učestanost i obim ishrane mogu varirati.

Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko

Rodjenje do	
3 mjeseca.....	6 do 10 obroka u 24 sata ili prema zahtjevu u trajanju od 10-15 minuta minimum
3 do	
4 mjeseca.....	5 do 8 obroka u 24 sata ili prema zahtjevu u trajanju od 10-15minuta minimum

ili

Željezom-Obogaćenu Formulu

Rodjenje do 1-og mjeseca.....	20 do 24 unce u 24 sata
1 do 2 mjeseca	24 do 28 unci u 24 sata
2 do 3 mjeseca	28 do 30 unci u 24 sata
3 do 4 mjeseca	30 do 33 unce u 24 sata



7 do 8 mjeseci

Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....4 do 6 obroka u 24 sata ili po zahtjevu ili

Željezom-Obogaćenu Formulu..... 26 do 32 unce u 24 sata

Cerealije za odojčad 6 do 8 supenih kašika dnevno, pomiješano sa majčinim mlijekom ili formulom

Povrće 4 do 6 supenih kašika dnevno

Voće 4 do 6 supenih kašika dnevno

Voćni sokovi..... 2 do 4 unce dnevno

Suhi toast..... po potrebi

Dodata: Formulu u šolji, meso, suhi grah i žumanac

Mesa

- Početi sa jednom supenom kašikom čistog, pasiranog mesa i postepeno povećavati na dvije supene kašike.
- Kupite čisto, pasirano meso kao što je pileće, Ćureće, ili govedje umjesto kombinovanih večera od povrća-mesa.
- **Nemojte** dodavati začine kao što su so, biber, masnoća, sos, ili kečap.

Tost

- Bebama nisu potrebni kolači ili drugi slatkiši zato što je šećer štetan za zube.
- Cvibek tost može da se polomi u male komadiće stoga, motrite pažljivo da vaša beba nema znake grcanja.

6 do 7 mjeseci



Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....4 do 6 obroka u 24 sata ili po zahtjevu
ili
Željezom-Obogaćenu Formulu.....30 do 32 unce u 24 sata

Cerealije za odojčad.....4 do 5 supenih kašika dnevno,
pomiješano sa majčinim mlijekom ili
formulom

Pasirano povrće3 do 4 supene kašike ili 1/2 tegle u 24 sata

Dodati: *Pasirano voće, voćne sokove i tost*

Voće

- Ponuditi pasirano voće po jednom. Početi sa jednom supenom kašikom i povećati na tri supene kašike dnevno.
- Voćni slatkiši su općenito viši u kalorijama a niži u vitaminima nego pasirano voće.
- **Nemojte** nuditi voćne deserte ako je dodat šećer.

Voćni sokovi

- Dvije do tri unce dnevno. Koristite sok za bebe sa dodatnim vitaminom C.
- Počnite sa sokom od jabuka ili bijelog grožđja. **Nemojte** davati sok od južnog voća dok beba ne bude stara godinu dana, da bi ste spriječili moguće alergijske reakcije.
- **Nemojte** hraniti sokom iz boce jer to može uzrokovati propadanje zuba.
- Koristite 100% voćne sokove. **Nemojte** koristiti napitke sa voćnom aromom kao što su "Kool-Aid" ili soda.



4 do 5 mjeseci



Ovo je pravo vrijeme za uvodjenje čvrste hrane za vašu bebu.

Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....5 do 8 obroka u 24 sata ili prema zahtjevu
ili
Željezom-Obogaćenu Formulu.....32 do 34 unce u 24 sata

Dodatak: *Cerealije za odojče*

Cerealije za odojče - Sve bebe razvijaju se različitim tempom. Vaša beba je sprema za čvrste namirnice, ako on/ona:

- ✓ Može da sjedi i drži njegovu/njenu glavu samostalno uspravno
- ✓ Otvori širom njegova/njena usta kada on/ona vidi kašiku
- ✓ Ne izbacuje kašiku njegovim/njenim jezikom

Uvedite cerealije kao bebinu prvu čvrstu hranu. Jedenje čvrste hrane je novo iskustvo za vašu bebu. Cerealije daju energiju za rast i željezo za zdravu krv.

Ponudite jednozorne cerealije za odojčad kao što su riža, ječam, ili ovsene kaša da bi se izbegle moguće alergijske reakcije kao što su proliv, povraćanje, i osip. Sačekajte dok vaša beba ne napuni osam mjeseci da bi ste joj dali pšenicu, mješane cerealije, i visoko proteinske cerealije.

Počnite sa supenom kašikom sušenih cerealija pomješanih sa dvije do tri supene kašike majčinog mlijeka ili formule; napravite rijetko. Kada beba postane starija, možete postepeno davati gušće cerealije i povećavati količinu do dvije supene kašike dnevno.

- Koristite malu plastičnu kašiku, **nemojte** koristiti bočicu ili napajalicu za odojčad.
- Bacite nepojedene cerealije poslije hranjenja.
- Vašoj bebi **nije** potreban šećer ili margarin sa cerealijama.

5 do 6 mjeseci

Ponudite vašoj bebi:

Majčino mlijeko.....5 do 6 obroka u 24 sata
ili prema zahtijevu

ili
Željezom-Obogaćenu Formulu.....32 do 34 unce u 24 sata

Cerealije za odojčad.....2 do 3 supene kašike sušenih cerealija
dnevno, pomješane sa majčinim
mlijekom ili formulom

Dodati: Pasirano povrće



Pasirano povrće

- Povrće je izvor vitamina i minerala potrebnih za rast i razvoj. Ono takođe obezbjedjuje masu za sprječavanje konstipacije.
- Počnite sa čistim, pasiranim povrćem, jednom dnevno. Žuto/narančasto povrće kao što su šargarepe, skvoš i sladak krompir se u početku najviše svide. Onda ponudite grašak, boraniju, spanać i ciklu
- U šestom mjesecu starosti, spanać, cikla, šargarepe, rotkva, i zeleniš, bilo da su domaće uzgajani ili komercijalno pripremljeni, mogu se tolerisati.
Za bebe koje su osjetljive na visoki nivo nitrata, samo komercijalno pripremljeni pasirani spanać, cikla, i šargarepe mogu se servirati. Kao općenita predostrožnost za sve bebe, hraniti ih samo jednom do dvije kašičice domaće uzgajanim ili konzerviranim spanaćem, ciklom, šargarepama, rotkvama ili zelenišom, po obroku.
- Početi sa jednom supenom kašicom pasiranog povrća i povjećavati do tri supene kašike.

- Pokušati sa istim pasiranim povrćem tokom tri do pet dana. Motrite na bilo kakvu reakciju kao što su proliv, povraćanje, ili osip. **Nemojte** nuditi dvije nove hrane u isto vrijeme.
- Domaća hrana za bebe lako se priprema i može uštedjeti novac.
- Nemojte** dodavati so, ekstra masnoće, i začine u hranu vaše bebe.
- Otvorene tegle komercijalno pripremljene hrane za bebe trebalo bi staviti u frižider odmah i koristiti u roku od 48 sati.
- Zagrejte samo onu količinu hrane koja je potrebna vašoj bebi za svaki obrok. **Ne** zagrevajte cijelu teglu.
- Koristite mali sud. **Ne** hranite direktno iz tegle. **Ne** čuvajte preostalu hranu za slijedeći obrok.

